੧ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥ ਰੋਗ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ ॥

ਗਾਈਡ

'ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ'

'ਸੰਸਾਰੁ ਰੋਗੀ ਨਾਮੁ ਦਾਰੂ'

ਧਰਤੀ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਕਲੇਸ਼ ਤੇ ਸੰਤਾਪ ਹੰਢਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਰਣਾ ਹੈ, ਕਿ ਜੇ ਉਸਨੇ ਅਰੋਗ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ 'ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ' ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਅਤੇ ਇਕਰੂਪ ਹੋਵੇ। ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਇਲਾਜ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਸੇ ਭਾਵਨਾ, ਇਸੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਹੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਵਾਂਦੀ ਹੈ।

— **ਡਾਕਟਰ ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ** ਚੇਅਰਮੈਨ



ਪੀ .ਐਸ. ਬੀ. ਫਾਈਨੈਂਸ
ਗਰੁਪ ਆਫ ਕੰਪਨੀਜ਼

ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਫਿਸ : ਐਲ 40, ਕਨਾਟ ਸਰਕਸ, ਨਵੀ ਦਿਲੀ। ਫੋਨ : 3322255
ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਆਫਿਸ : 59, ਸੈਕਟਰ 4, ਚੰਡੀਗੜ। ਫੋਨ : 540630, 540638

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ

Prof. Dr. Harnam Singh Shan
Principal Project Investigator
U.G.C. Research Project on Sikhism
605, Sector 16 Chandigarh

**ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ।।
ਰੋਗ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ।।**

ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੁ ਜੀ ਦਾ ਅਟੱਲ ਫੁਰਮਾਨੁ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਰੋਗ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਉਪਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, – ਉਹ ਰੋਗ ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

1.1 ਜਦ ਕਿ ਕੇਵਲ ਪਾਵਨ ਨਾਮ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ (ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਹਉਮੈਂ ਦੇ ਰੋਗ) ਦੀ ਕਾਰਗਰ ਦਵਾ ਹੈ:-

ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ।।!
(ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਅਸ਼ਟਪਦੀ ੯/੪)

1.2 ਜਦ ਕਿ ਕੇਵਲ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਣ, ਸੁਨਣ ਅਤੇ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ
ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ।।
(ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ (੪੦) ਪੰਨਾ ੯੨੨)

1.3 ਜਦ ਕਿ ਕੇਵਲ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ;

ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ।।
ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ।।
(ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਅਸ਼ਟਪਦੀ ੧੯/੧)

1.4 ਜਦ ਕਿ ਜੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਘਟ ਜਾਂ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ;

1.5 ਜਦ ਕਿ ਜੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਕੇ ਅਨੁਕੂਲ ਅਤੇ ਥੋਹੜੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਘਟ ਜਾਂ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ;

1.6 ਜਦ ਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਝਾੜੂ ਦੇਣ, ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਣ ਆਦਿ ਨਾਲ ਵੀ ਰੋਗ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਬਲਿਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਠੱਲ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ;

1.7 ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਪਾਵਨ ਨਾਮ, ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ, ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ, ਅਨੁਕੂਲ ਕਸਰਤ, ਮੁਨਾਸਿਬ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ-ਇਹ ਸਭ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ? ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਐਸਾ ਰੋਗ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਇਹ ਵਿਧੀ ਨਾਮ, ਗੁਰਬਾਣੀ, ਭਰੋਸਾ, ਵਰਜਸ਼, ਖੁਰਾਕ, ਸੇਵਾ, ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਰ ਵੀ ਸਰਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਰੋਗ ਦਵਾਈਆਂ ਪੱਖੋਂ ਲਾਇਲਾਜ ਹੈ,ਤਾਂ ਵੀ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਨਾਮ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਖੰਡ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਨਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਅੱਗੇ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮਾਮੂਲੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ, ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦੀ ਕਾਰਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਅਪਨਾਉਣਾ ਹੈ।

ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਉਪਾਵ

2.1 ਕਾਰਨ : ਬਹੁਤ ਭਾਰਾ ਅਤੇ ਚਟ-ਪਟਾ ਖਾਣਾ :

ਅਧਿਕ ਸੁਆਦ ਰੋਗ ਅਧਿਕਾਈ
ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਹਜੁ ਨਾ ਪਾਇਆ ॥

(ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੧, ਪੰਨਾ ੧੨੫੫)

ਉਪਾਵ : ਖਾਣ ਪੀਣ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਥੋਹੜਾ ਖਾਣਾ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਖੁਰਾਕ। ਜੇ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੈਚਰੋਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਭ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

2.2 **ਕਾਰਨ** : ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ

ਉਪਾਵ : ਥੋਹੜਾ ਪਰੰਤੂ ਲੋੜ, ਅਨੁਸਾਰ ਸੌਣਾ। ਗੂਹੜੀ ਨੀਂਦ ਤਕਰੀਬਨ 3 ਘੰਟੇ ਵਾਸਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਗੂਹੜੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਸੁਪਨ ਅਵੱਸਥਾ ਫਿਰ ਨੀਂਦ, ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ, ਫਿਰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਉਤਮ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੂਹੜੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਠ ਜਾਈਏ, ਨਾਮ ਧਿਆਈਏ ਅਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਬਿਹਤਰ ਕੇਸੀਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੁੱਟ ਜਾਈਏ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਾਜ ਲਈ ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨਤਾ ਅਤੇ ਚੁਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਦੋਬਾਰਾ ਸੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤਾਂ 4 ਤੋ 6 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਬਾਦ ਜ਼ਰੂਰ ਉਠ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ 10 ਵਜੇ ਸੁੱਤਾ ਜਾਵੇ, 4 ਵਜੇ ਤਾਂ ਉਠ ਹੀ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨੋਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨਾਲ ਰੋਗ ਵਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ-ਤਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। "ਸੁਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦ੍ਰਾ" ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਜਾਗਣ ਵਿੱਚ ਹਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਲਸ ਵੀ ਤਿਆਗਣੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮੋਟੇ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਆਪਣਾ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾ ਨੀਯਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧਾਇਆ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2.3 **ਕਾਰਨ** : ਖਰਵਾ, ਬਹੁਤਾ ਅਤੇ ਕੌੜਾ ਬੋਲਣਾ :

ਨਾਨਕ ਫਿਕੈ ਬੋਲਿਐ ਤਨੁ ਮਨੁ ਫਿਕਾ ਹੋਇ

(ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ, ਪੰਨਾ ੪੭੩)

ਉਪਾਵ : ਘਟ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ :

ਮਿਠਤੁ ਨੀਵੀ ਨਾਨਕਾ ਗੁਣ ਚੰਗਿਆਈਆ ਤਤੁ ।।

(ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ, ਪੰਨਾ ੪੭੦)

ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਤਜਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਹੁਤੁ ਨਾਹੀ ਬੋਲਣਾ ।।

(ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ ੯੧੮)

2.4 **ਕਾਰਨ** : ਡਰ :

ਉਪਾਵ : ਨਾ ਡਰਨਾ ਅਤੇ ਨਾ ਡਰਾਉਣਾ:

ਭੈ ਕਾਹੂ ਕਉ ਦੇਤ ਨਹਿ ਨਹਿ ਭੈ ਮਾਨਤ ਆਨ ।।
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ ਗਿਆਨੀ ਤਾਹਿ ਬਖਾਨਿ ।।

(ਪੰਨਾ ੧੪੨੭)

ਡਰ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

2.5 **ਕਾਰਨ** : ਨਿੰਦਾ

ਉਪਾਵ : ਨਿੰਦਾ ਨਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੁਣਨੀ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਫ਼ਰਮਾਨ ਹੈ:

ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ ਮਨਮੁੱਖ ਮੁਗਧ ਕਰੰਨਿ।
ਮੁਹ ਕਾਲੇ ਤਿਨ ਨਿੰਦਕਾ ਨਰਕੇ ਘੋਰਿ ਪਵੰਨਿ।

(ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੩, ਪੰਨਾ ੭੫੫)

ਕਿਸੇ ਵਿਅੱਕਤੀ, ਮਾੜੇ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਆਪ ਹੀ ਕਰ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਜੇ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਮਾੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕਰਤੂਤ ਸਹੀ ਬਿਆਨ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਾੜੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾੜਾ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਸੁਨਣਾ ਨਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਪਾਪ ਧੋ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਆਪਣੇ ਤੇ ਚਾੜ੍ਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਨਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਈ ਰਖੇ ਕਿਉਂਕਿ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਨਣ ਨਾਲ ਰੋਗ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਪਵਿਤਰ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

ਜੇ ਓਹੁ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨ੍ਹਾਵੈ।।
ਜੇ ਓਹੁ ਦੁਆਦਸ ਸਿਲਾ ਪੁਜਾਵੈ।।
ਜੇ ਓਹੁ ਕੂਪ ਤਟਾ ਦੇਵਾਵੈ।।
ਕਰੈ ਨਿੰਦ ਸਭ ਬਿਰਥਾ ਜਾਵੈ।।

(ਪੰਨਾ ੮੭੫)

ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ੬੮ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਬਾਰਾਂ ਸ਼ਿਵਲਿੰਗਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਖੂਹ ਤਲਾਬ ਆਦਿਕ ਭੀ ਲਵਾਏ, ਉਸਦੀ ਸਾਰੀ ਮਿਹਨਤ ਵਿਅਰਥ ਜਾਵੇਗੀ ਅਗਰ ਉਹ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2.6 **ਕਾਰਨ** : ਈਰਖਾ , ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਬਦਲਾ ਨੀਤੀ।

ਫੁਰਮਾਨ :

ਜਿਸੁ ਅੰਦਰਿ ਤਾਤਿ ਪਰਾਈ ਹੋਵੈ ਤਿਸ ਦਾ ਕਦੇ ਨਾ ਹੋਵੀ ਭਲਾ। (ਪੰਨਾ ੩੦੮)

ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਾਈ ਈਰਖਾ ਹੋਵੇ, ਉਸਦਾ ਆਪਣਾ ਭੀ ਕਦੇ ਭਲਾ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ। ਈਰਖਾ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ ਜਦਕਿ ਸਭ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਆਪ ਹੀ ਦਾਤਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾੜਾ ਰਖਣ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਹੀ ਸੜਦਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀ ਵਿਗੜਦਾ ਜਿਸ ਦੇ

ਬਾਰੇ ਈਰਖਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਤਨ ਮਨ ਤੋਂ ਮਿਟਾ ਦੇਈਏ ਕਿਉਂਕਿ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ:

ਵਵਾ ਵੈਰੁ ਨ ਕਰੀਐ ਕਾਹੂ।।
ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਬ੍ਰਹਮ ਸਮਾਹੂ।।

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫, ਪੰਨਾ ੨੫੯)

ਇਕ ਹੋਰ ਫ਼ੁਰਮਾਨ:

ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ।।
ਤੁਮ ਕਉ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਭਾਈ ਮੀਤ।।

(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫, ਪੰਨਾ ੩੮੬)

ਉਪਾਵ : ਈਰਖਾ ਨਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸਭ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ।

2.7 **ਕਾਰਨ** : ਗੁੱਸਾ ਤੇ ਕਾਹਲਾਪਣ।

ਫ਼ੁਰਮਾਨ :

ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਕਾਇਆ ਕਉ ਗਾਲੈ।।
ਜਿਉਂ ਕੰਚਨ ਸੋਹਾਗਾ ਢਾਲੈ।।

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧, ਪੰਨਾ ੯੩੨)

ਜਿਵੇਂ ਸੋਹਾਗਾ (ਕੁਠਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ) ਸੋਨੇ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਕਾਮ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਰਬਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਗਾਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਫਰਮਾਨ :

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ।।
ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ।।

(ਸਲੋਕ ਫਰੀਦ ਪੰਨਾ ੧੩੮੨)

ਮਨ ਤੋਂ ਗੁੱਸਾ ਮਿਟਾ ਕੇ, ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੇਹੀ ਨੂੰ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਛ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਪਾਵ : ਗੁੱਸਾ ਤਿਆਗਣਾ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ।

ਫ਼ੁਰਮਾਨ :

ਧੀਰਜ ਧਾਮੁ ਬਣਾਇ ਇਹੈ ਤਨੁ ਬੁਧ ਸੁ ਦੀਪਕ ਜਿਉਂ ਉਜਿਆਰੈ।।

2.8 **ਕਾਰਨ** : ਢਾਊ-ਰੁਚੀ, ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸਤਾ।

ਉਪਾਵ : ਸ੍ਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ।

2.9 **ਕਾਰਨ** : ਕਾਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਖਚਤ ਹੋਣਾ।

ਫੁਰਮਾਨ :

ਨਿਮਖ ਕਾਮ ਸੁਆਦ ਕਾਰਣਿ ਕੋਟਿ ਦਿਨਸ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ।।
ਘਰੀ ਮੁਹਤ ਰੰਗ ਮਾਣਹਿ ਫਿਰਿ ਬਹੁਰਿ ਬਹੁਰਿ ਪਛੁਤਾਵਹਿ ।।

ਅਰਥ : ਹੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਜੀਵ। ਥੋਹੜਾ ਜਿਤਨਾ ਸਮਾਂ ਕਾਮ ਦੇ ਸੁਆਦ ਦੀ ਖਾਤਰ, (ਫਿਰ) ਤੂੰ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਹੀ ਦਿਨ ਦੁੱਖ ਸਹਾਰਦਾ ਹੈ। ਤੂੰ ਘੜੀ ਦੋ ਘੜੀਆਂ ਮੌਜਾਂ ਮਾਣਦਾ ਹੈਂ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਮੁੜ ਮੁੜ ਪਛਤਾਂਦਾ ਹੈਂ।

ਉਪਾਵ : ਕਾਮ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਜਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ। ਪਤਨੀ ਵਰਤਾ ਜਾਂ ਪਤੀ ਵਰਤਾ ਧਰਮ ਪਾਲਣਾ। ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਭੋਗ ਵਿਚ ਵੀ ਸੰਜਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

2.10 **ਕਾਰਨ** : ਅਖੜਪਣ ਅਤੇ ਅਭਿਮਾਨ। ਜਿਥੇ ਅਖੜਪਣ ਅਤੇ ਅਭਿਮਾਨ ਹਰ ਪਖੋਂ ਮਾੜੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਪਾਵ : ਹੰਕਾਰ ਨ ਕਰਨਾ, ਨਿੰਮਰਤਾ ਅਤੇ ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ।

2.11 **ਕਾਰਨ** : ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਲੋਭ। ਕਦੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਦੁਨਿਆਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸਮ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਗਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਨਹੀਂ ਰਜਦਾ। ਹੋਰ ਹੋਰ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਦੀ ਅਗਨੀ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਨੂੰ ਸਾੜਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਵਾਕ :

ਬਿਨਾ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਕੋਊ ਰਾਜੈ ।।
ਸੁਪਨ ਮਨੋਰਥ ਬ੍ਰਿਥੇ ਸਭ ਕਾਜੈ ।।

(ਅਸ਼ਟਪਦੀ ੧੨.੫ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ)

ਉਪਾਵ : ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ । ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਲੋਭ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ।

2.12 **ਕਾਰਨ** : ਸਰਾਪ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਮੰਦ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣੀ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਰਾਪ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਮੰਦਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣੀ ਵਰਜਤ ਹਨ। ਸਰਾਪ ਦੇਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮੰਦਭਾਵਨਾ ਰਖਣ ਨਾਲ ਅਪਣਾ ਮਨ ਤਨ ਮੈਲਾ ਅਤੇ ਖੋਖਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫ਼ਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਗਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਾ ਚਿਤਵੇ (ਸਰਬਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਦਾ ਰਹੇ), ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ।

ਉਪਾਵ : ਹਰ ਵਕਤ ਸਰਬਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਦੇ ਰਹਿਣਾ।

2.13 **ਕਾਰਨ** : ਵੱਢੀ ਖੋਰੀ, ਹੋਰ ਮਾੜੇ ਅਤੇ ਪਾਪ ਕਰਮ।

ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਤਨ ਗਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਮ ਵਰਜਤ ਹਨ।

ਫੁਰਮਾਨ :

ਵਢੀ ਲੈ ਕੇ ਹਕੁ ਗਵਾਏ ।।
ਜੇ ਕੋ ਪੁਛੈ ਤ ਪੜਿ ਸੁਣਾਏ ।।

(ਵਾਰ ਰਾਮਕਲੀ ੧,(੧੧),੯੫੧)

ਮੰਦਾ ਚੰਗਾ ਆਪਣਾ ਆਪੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਪਾਵਣਾ।

(ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਪਉੜੀ ੧੪)

ਜਿਤੁ ਕੀਤਾ ਪਾਈਐ ਆਪਣਾ ਸਾ ਘਾਲ ਬੁਰੀ ਕਿਉਂ ਘਾਲੀਐ ।।
ਮੰਦਾ ਮੂਲਿ ਨ ਕੀਚਈ ਦੇ ਲੰਮੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲੀਐ ।।

(ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ,ਪਉੜੀ ੨੧)

ਉਪਾਵ: ਧਰਮ ਦੀ ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਦਸਵੰਧ ਕਢਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮਾਂ ਤੋ ਕਦੇ ਪਿਛੇ ਨਹੀਂ ਹਟਣਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਤਨ ਨਰੋਏ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

2.14 **ਕਾਰਨ** : ਸ਼ੱਕੀ ਸੁਭਾਵ। ਵੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਗੁਰਮੁਖ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਹਰ ਇਕ ਤੇ ਸ਼ਕ ਕਰਨਾ ਇਕ ਰੋਗੀ ਮਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਬਿਨਾਂ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਦੇ ਸ਼ਕ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ਕੀ ਸੁਭਾਵ ਤਿਆਗਣਾ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਵੇਗਾ।

ਉਪਾਵ : ਸ਼ੱਕੀ ਸੁਭਾਵ ਤਿਆਗਣਾ।

2.15 **ਕਾਰਨ** : ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਨ ਮੰਨਣਾ।

ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿਉਕਿ:

(ੳ) ਸਭ ਕੁਛ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੁਖ ਸੁਖ ਵੀ ਉਸਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

(ਅ) ਜਦ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਦਾ ਫਲ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਦੁਖ ਵਿਚ ਸੁਖ ਮਨਾਈਏ।

(ੲ) ਜਦ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਦਾ ਫਲ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੇਖਾਂ ਨੇ ਨਹੀਂ ਮਿਟਣਾ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨ ਕੌੜੇ ਮਿਠੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਮਾਨ ਜਾਣੀਏ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਵੀ ਨ ਭੁਲੀਏ ਕਿ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣ, ਸੁਨਣ ਅਤੇ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਪਾਪ ਅਤੇ ਦੁਖ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਉਤਮ ਕੰਮ ਵਿਚ ਹਰ ਵਕਤ ਜੁੱਟੇ ਰਹੀਏ। ਫਿਰ ਵੀ ਜਿਹੜਾ ਦੁਖ ਭੋਗਣਾ ਪਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮਥੇ ਭੋਗੀਏ। ਭਗਤੀ ਵੀ ਲੇਖਾਂ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਹੋਣੀ ਹੈ।

(ਸ) ਜਦ ਦੁਖ ਵਿੱਚ ਦੁਖੀ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਵਧਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ

੧) ਤਨ ਮਨ ਗਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ,

੨) ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਣ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਠੀਕ ਫੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂ ਨਾ, ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਭਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਕੇ, ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਈਏ।

(ਹ) ਰੋਸ ਕਿਉਂ ਨ ਤਿਆਗੀਏ ਜਦ ਕਿ ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਮੰਨਣ ਨਾਲ

ਜਿਸ ਕੀ ਬਸਤੁ ਤਿਸੁ ਆਗੈ ਰਾਖੈ॥
ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਆਗਿਆ ਮਾਨੈ ਮਾਥੈ॥
ਉਸ ਤੇ ਚਉਗਨ ਕਰੈ ਨਿਹਾਲੁ॥
ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬੁ ਸਦਾ ਦਿਆਲੁ॥

(ਅਸ਼ਟਪਦੀ ੫/੨, ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ)

(ਕ) ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਮੰਨਣਾ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਅਪਣੀਆਂ ਸਿਆਣਪਾਂ ਛਡ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਇੰਨ ਬਿੰਨ ਮੰਨਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਡਾ ਭਲਾ ਹੈ।

ਉਪਾਵ : ਦੁਖ ਸੁਖ ਅਤੇ ਮਾਨ ਅਪਮਾਨ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝ ਕੇ ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਣਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਅਹਿਰਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਡੋਲ ਬਣਾ ਕੇ ਗੁਰਮਤਿ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣ ਦਾ ਦ੍ਰਿੜ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

2.16 **ਕਾਰਨ** : ਕੱਟੜਪਣ ਅਤੇ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ।

ਇਹ ਔਗਣ ਮਨ ਤਨ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਪਾਵ : ਉਦਾਰਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ।

2.17 **ਕਾਰਨ** : ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਝੂਠ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ।

ਕੂੜ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਕੂੜ ਕਮਾਉਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਹਰਤ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਪਾਵ : ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੱਚਾ ਆਚਾਰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ।

ਫੁਰਮਾਨ :

ਸਚਹੁ ਓਰੈ ਸਭੁ ਕੋ ਉਪਰਿ ਸਚੁ ਆਚਾਰੁ

(ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਮਹਲਾ ੧,ਪੰਨਾ ੬੨)

2.18 **ਕਾਰਨ** : ਹਠ ਅਤੇ ਆਲਸਪਣ।

ਨਰੋਏ ਮਨ ਤਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਔਗੁਣ ਤਿਆਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਲਸ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਵਾਸਤੇ, ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਉਪਾਵ : ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਉਦਮ ਦੇ ਗੁਣ ਧਾਰਣ ਕਰਨੇ।

2.19 **ਕਾਰਨ** : ਦੁੱਖ, ਸੰਤਾਪ ਅਤੇ ਗਮ ਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿਣਾ।

ਇਹ ਔਗਣ ਮਨ ਤਨ ਨੂੰ ਗਾਲਦੇ ਹਨ।

ਉਪਾਵ : ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਨਾਮ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਾ ਕੇ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ। ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਣਾ।

2.20 **ਕਾਰਨ** : ਚਿੰਤਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ।

ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਡਰ, ਚਿੰਤਾ , ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਅਹਿਮ ਮੂਲ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ, ਨਰੋਏ ਮਨ ਤਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

(ੳ) ਡਰ, ਚਿੰਤਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਮਨ ਤਨ ਨੂੰ ਗਾਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪੂਰਾ ਯਤਨ ਅਤੇ ਹਰ ਹੀਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

(ਅ) ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਫੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਕਿਉਂ ਡਰੀਏ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰੀਏ ਅਗਰ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਸੱਚੇ ਹਨ ਕਿਉਂ ਕਿ ਅਪਣੇ ਕੀਤੇ ਦਾ ਹੀ ਫਲ ਮਿਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਇਨਸਾਫ ਪੂਰਾ ਅਤੇ ਸੱਚਾ ਹੈ।

(ਸ) ਕਿਉ ਡਰੀਏ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ ਜਦ ਕਿ ਨਾ ਸਾਡੇ ਹਥ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਹੈ? ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅੰਦਰ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਕਰਨ ਕਰਾਵਨਹਾਰ ਹੈ

(ਹ) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸੱਚਾ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਕਰਮ ਸੱਚੇ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਹਨ।

ਹੋਣਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਫਿਰ ਕਿਉ ਡਰੀਏ?

(ਕ) ਜਦੋ ਕੋਈ ਸੰਕਟ ਆਏਗਾ, ਨਿਪਟ ਲਵਾਂਗੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਉ ਚਿੰਤਾ ਕਰੀਏ?

(ਖ) ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਾਪ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਈ ਵਿਧੀਆ ਅਤੇ ਉਪਾ ਦਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਘਨ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ਗ) ਡਰਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨੀਏ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਮਿਹਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਟਲ ਜਾਵੇਗ ਤੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

(ਘ) ਡਰੀਏ ਕਿਉਂ ਜਦ ਕਿ

ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ
ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ।। (ਪੰਨਾ ੧੨੩੬)

ਕਿਉਂ ਨਾ ਅਚਿੰਤੇ ਰਹੀਏ ਜਦ ਕਿ:

ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ
ਜਹਾ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੁ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ।।

(ਙ) ਕਿਉਂ ਨਾ ਨਿਸ਼ੱਲ ਹੋ ਕੇ ਰਹੀਏ ਜਦ ਕਿ ਮਾਰਨ ਜੀਵਾਲਣ ਵਾਲੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪ ਹਨ?

(ਚ) ਜਦਕਿ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਦਾ ਜੜੋਂ ਨਾਸ ਤਦ ਹੀ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨਾਮ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੱਸ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਜਪਦੇ ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਰਹੀਏ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਦਿਤੀ ਗਈ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਕਿ ਨਾਮ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸੇ।

2.21 **ਕਾਰਨ** : ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਭੁਲਣਾ।

ਫੁਰਮਾਣ :

ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ਕੀਏ ਰਸ ਭੋਗ।।
ਤਾਂ ਤਨਿ ਉਠਿ ਖਲੋਏ ਰੋਗ।।

(ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੧ ,ਪੰਨਾ ੧੨੫੬)

ਉਪਾਵ : ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਅਤੇ ਸੁਣਨੀ ਅਤੇ ਸਦਾ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ।

---

3. ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮੰਨਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਨਾਸ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ, ਉਥੇ ਉਨੇਂ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਭਾਂਡਾ ਸਾਫ ਹੋਣ ਤੇ ਹੀ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਵਸਣਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਾ ਨਹੀ ਬਨਾਉਣਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਔਗਣਾਂ ਦੇ ਦੂਰ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਹੀ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਾਪ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਨਣ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਰੋਗ ਅਉਣ ਤੇ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਰਾਹੀਂ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਸਾਰੇ ਔਗਣਾਂ ਨੂੰ ਜਿਤਣ ਤੇ ਮਨ ਜਿਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਰੋਗ ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ।

4. **ਅਮੁੱਲ ਗੁਣ**

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਮੁੱਲ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਗਰ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕੰਮਲ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦਾ ਲਈ ਸੋਹਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੇੜਾ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੀ ਇਸੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਹੋਣੀ ਹੈ:

(1) ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ।
(2) ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੱਚ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ।
(3) ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਣਾ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ।
(4) ਦਇਆ।
(5) ਖਿਮਾਂ।
(6) ਪ੍ਰੇਮ।
(7) ਨਿਰਭਉ ਹੋਣਾ।
(8) ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ, ਮਾਨ ਅਪਮਾਨ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸਤਤ ਨਿੰਦਾ ਤਿਆਗਣੀ।
(9) ਨਿਰਇੱਛਤ ਅਤੇ ਹੁਕਮੀ ਹੋਣਾ।
(10) ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰਨਾ।

5. ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚੌਦਾਂ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ:

(ੳ) **ਨਾਮ ਜਪਣਾ** : ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜਪਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਅਤੇ ਪਾਪ ਜਲਦੀ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮ ਹਰ ਵਕਤ ਹੀ ਜਪਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਰੋਜ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਢ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਕੋ ਬੈਠਕ ਵਿਚ

ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਲਾਏ ਜਾਣ ਪਰੰਤੂ ਇਕ ਵਾਰ ਵਿਚ ੧੫ ,੨੦ ਮਿੰਟ ਜ਼ਰੂਰ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

1. ਨਾਮ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਇਕੋ ਸਾਹ ਵਿਚ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਜਪਣਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਆਣ ਤੇ ਸ਼ਾਹ ਲੈ ਕੇ ਫੇਰ ਪਹਿਲੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਪਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਜਪੀ ਜਾਣਾ ਹੈ।

2. ਸਾਹ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਰੰਤੂ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸਾਹ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧ ਜਾਏਗਾ।

3. ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਜਾਂ ਲਮਕਾ ਦੇਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ। ਉਚਾਰਨ ਸੁਭਾਵਿਕ, ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਕਾਹਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਉਚਾਰਨ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

4. ਅਰੰਭ ਵਿਚ ਉਚੀ ਬੋਲਣਾ ਰਸਦਾਇਕ ਲਗੇਗਾ ਪਰੰਤੂ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸੁਰ ਨੀਵੀਂ ਅਤੇ ਮਧੁਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।

5. ਧਿਆਨ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ, ਕੇਵਲ ਸੁਣਨ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਹੈ। ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਪਕੇਗਾ ਅਤੇ ਟਿਕਾਅ ਵਧੇਗਾ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ "ਸੁਣਿਐ ਲਾਗੈ ਸਹਿਜ ਧਿਆਨ" ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦੋ ਸੁਤੇ ਹੀ ਸਾਸ ਗਿਰਾਸ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾਏਗਾ।

6. ਨਾਮ ਪਿਆਰ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਨਿਰਭਉ ਹੋ ਕੇ ਜਪਣਾ ਹੈ।

7. ਨਾਮ ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ, ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ, ਖੜੇ ਹੋਕੇ, ਤੁਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਲੇਟਿਆਂ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਨਿਸਲ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।

8. ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਬਿਹਤਰ, ਪਰੰਤੂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਲਾਭ

1. ਰੋਗ, ਸੋਗ, ਦੁਖ, ਸੰਤਾਪ, ਪਾਪ ਅਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਕਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਮਨ ਦੀਆਂ ਮੁਰਾਦਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਕਾਰਜ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

4. ਸਾਰੇ ਵਿਘਨ ਨਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੱਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਬੁੱਧੀ ਤੀਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
6. ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਲਸ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
7. ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਹਿਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
8. ਮਨ ਖੇੜੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
9. ਗੱਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜੀਅ ਲਗਦਾ ਹੈ।
10. ਮਾੜੇ ਫੁਰਨੇ ਨਹੀਂ ਫੁਰਦੇ।
11. ਬੋਲ ਮਿੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
12. ਗੁੱਸਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
13. ਮਾੜੇ ਸੁਫਨੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।
14. ਭਰੋਸਾ ਵਧਦਾ ਹੈ।
15. ਨਿਰਭੈਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
16. ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਵਧਦਾ ਹੈ।
17. ਮਨ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਨੋਟ : ਅਗਰ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਿੱਚ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂ ਜਪਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪਾਠ ਅਤੇ ਸੁਨਣ ਹਰ ਰੋਜ਼ ੪ ਘੰਟੇ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਪਰੋਕਤ ਸਭ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

(ਅ) ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ

ਪਰਮੇਸਰ ਦੇ ਗੁਣ ਬਾਰੰਬਰ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਸਾਇੰਟਿਫਿਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਨਾਲ ਢਾਊ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਉਸਾਰੂ, ਤਕੜਾ ਅਤੇ ਸੁੱਚਾ ਮਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਜਾਪ ਸਾਹਿਬ ਜਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਚੋਣਵੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਦਾ ਬਾਰੰਬਾਰ ਜਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਅਗਰ ਮਨ ਵਿਚ ਹਾਰ-ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਤੁਕ ਦਾ ਜਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ:-

ਨਮਸਤੰ ਅਜੀਤੇ।।
ਨਮਸਤੰ ਅਭੀਤੇ।। (ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ)

ਇਸ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖ ਕੇ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

(ੲ) ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਅਰਦਾਸ

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅੱਗੇ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਜੋੜਕੇ, ਆਪਾ ਤਿਆਗ ਕੇ ਨਿੰਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਰਹੇਗਾ ਅਗਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਅਰਦਾਸ ਅਤੇ ਬੇਨਤੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਪੈਂਫਲੇਟ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ ਅਰਦਾਸ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ।

(ਸ) ਭਰੋਸਾ

ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਨਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਰੋਸਾ ਇਕ ਨਿਸਚਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਿਟ ਜਾਣਗੇ। ਮੋਟੇ ਤੋਰ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਰੋਗੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ

ੳ) ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬੇਅੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੁਆਰਾ ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਖਿਣ ਵਿਚ ਮਿਟ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਪੂਰਨ ਤੋਰ ਤੇ ਅਰੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ;

ਅ) ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਰੋਗ ਖਿਣ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਿਟ ਜਾਣਗੇ;

ੲ) ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਰੋਗ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਮਿਟ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਮਿਟ ਰਹੇ ਹਨ; ਅਤੇ

ਸ) ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੱਚੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤਾਂ ਕਰੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਦੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਹੀ ਜਾਣ।

ਇਹ ਇਕ ਅਸਚਰਜ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਪਰ ਅਪਾਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ, ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਦੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਅੰਦਰ ਉਤਰ ਆਏਗਾ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਵਾਸਾ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਅਸੀਂ ਧਾਰਣ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ (ੳ) ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਸ੍ਵੈ-ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰਖਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ (ਸ) ਜਿੰਨਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਰਾਹੀਂ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਰੰਤੂ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਤਦ ਹੀ ਵਸਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਵਡਭਾਗੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੈ, ਹਰ ਵਕਤ ਔਗਣਾਂ ਨੂੰ ਕਢਣ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਭਰਪੂਰ ਯਤਨ ਅਤੇ ਨਾਮ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਹਰ ਵਕਤ ਜਾਪ ਅਤੇ ਸੁਨਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਵੀਚਾਰ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਹੋਇਆ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸੱਚਾ ਮਾਰਗ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੁਆਰਾ ਤਹਿ ਹੋ

ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਡਭਾਗੇ ਜਨ ਅੰਦਰ ਤਤ ਗਿਆਨ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ :-

"ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ ਪ੍ਰਭ ਆਇਆ।।
ਤਤੁ ਗਿਆਨੁ ਤਿਸੁ ਮਨਿ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ।।"

ਅਸਟਪਦੀ ੧੭/੨, ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ

3. ਨਾਮ ਕਲਾ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੰਨਣਯੋਗ ਅਤੇ ਖੰਡਣਯੋਗ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਚਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੰਨਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

(1) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦਇਆ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਹਨ।

(2) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹਨ।

(3) ਅਪਣੇ ਦੁਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਗੇ ਹੀ ਰਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ

(ੳ) ਉਹ ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(ਅ) ਉਹ ਸਾਡੇ ਦੁਖ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫਾਂ ਖਿਣ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮਰਥ ਹਨ।

(ੲ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਨ ਆਏ ਦੀ ਸਦਾ ਹੀ ਲਾਜ ਰਖਦੇ ਹਨ।

(ਸ) ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਦਾਤੇ ਹਨ।

(4) ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਧੁਰੋਂ ਆਏ ਬਚਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਮਰ, ਅੱਟਲ ਅਤੇ ਨਿਰੋਲ ਸੱਚ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(5) ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਆਇਆਂ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਰੋੜਾਂ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਖਿਣ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੇ ਪਾਪ ਜਾਂ ਔਗੁਣ ਰੋਗ ਖਲਾਸੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਪਰਮ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਹਨ। ਉਹ ਔਗੁਣ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਚਿਤਾਰਦੇ।

(6) ਕੇਵਲ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖੰਡਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

(1) ਉਹ ਸਾਰੇ ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨੇ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚੇ ਜਿਹੜੇ ਮੰਨਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋਣ।

(2) ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਖੰਡਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਤੇ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਖਿਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਾਵ ਵੀ ਫੇਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

(3) ਇਹ ਖਿਆਲ ਤਿਆਗਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਜੋਤਸ਼ੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਦਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਵੀ ਤਿਆਗਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਰਾਹੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੂਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲਵੇਗੀ।

(4) ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਅਨੇਕਾਂ ਪਾਪ ਕੀਤੇ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਦੁਖ ਅਪਣੇ ਤੇ ਲਿਆ ਹੈ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਦੁਖ ਇਕ ਦਮ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਕਟਿਆ ਜਾਏਗਾ? ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨਿਸਚੇ ਛਡਣੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਰਮ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਔਗੁਣ ਨਹੀਂ ਚਿਤਾਰਦਾ। ਉਹ ਤਾਂ ਬਖਸ਼ਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਮੁੰਦਰ ਹੈ।

(5) ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਮੈਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਰਬ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੇ-ਇਨਸਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਾੜੇ ਕਰਮ ਇਕ ਦਮ ਕੱਟੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਸੱਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਇਨਸਾਫ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਸੁੱਚੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਨਾ ਭੁਲੀਏ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਇਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਸਮੁੰਦਰ ਹੈ। ਉਹ ਅਤਿ ਨੀਚਾਂ ਦੇ ਪਾਪ ਖਿਣ ਵਿਚ ਮੁਆਫ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

(6) ਮੈਨੂੰ ਰੋਗ ਸਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਭਾਣਾ ਮੰਨਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਆਪ ਹੀ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦੇ ਦੁਖ ਰੋਗ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਮਿਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਭੇਜੀ ਹੈ।

(7) ਰੋਗ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਭਲੇ ਵਾਸਤੇ ਲਾਇਆ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ....? ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਦੁਖ ਦਾਰੂ ਹੈ। ਇਸੇ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਕਿ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਮ ਪਿਆਰਾ ਲਗ ਜਾਵੇ।

(8) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਪਣੇ ਦਾਸ ਜਾਂ ਜਨ ਦਾ ਰੋਗ ਹੀ ਇਕ ਦਮ ਕਟਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਹਾਲੇ ਦਾਸ ਜਾਂ ਜਨ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆਂ। ਜਿੰਨੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਮੰਨ ਲਵੇਗਾ ਉਨਾਂ ਹੀ ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਦਾਸ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਲਿਆਉਣਾ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਇਕ ਅਹਿਮ ਅੰਗ ਹੈ।

(9) ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਤ ਜਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਵੀ ਰੋਗੀ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਰੋਗ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਟੇ ਜਾਣਗੇ? ਸਨਿਮਰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਧੂ ਦੀ ਕੇਵਲ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗ ਭੋਗਣ ਵਾਲਾ ਪੂਜਨਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਲੀ ਪੂਰਨ ਸੰਤ ਦੀ ਪਦਵੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੁਜਾ। ਸਾਡੇ ਹਿਤ ਵਿਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਇੰਨ ਬਿੰਨ ਮੰਨੀਏ।

(10) ਮੇਰਾ ਰੋਗ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਟੂਣੇ ਜਾਂ ਸਰਾਪ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਲਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹਟਣਾ। ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਤਿਆਗਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਮ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਟੂਣੇ, ਸਰਾਪ ਇਤਿਆਦਿ ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

4. ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਾਰ ਬਲਿਹਾਰੇ ਜਾਈਏ ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਗਾਡੀ ਰਾਹ ਦਿਤਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦੁਖ ਨਿਵਾਰਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਢੰਗ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਬਦ ਅਸੀਂ ਸਚ ਮੰਨਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਸੁਣੀ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਉਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਤਰ ਆਵੇਗਾ। ਇਹ ਸੁਨਿਹਰੀ ਸਿਧਾਂਤ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸਚਾਈ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।ਅਸੀਂ ਕਾਰਜ ਮੁਤਾਬਕ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸਨੂੰ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕਾਰਜ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਸੇ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਤੁਕਾਂ ਚੁਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:-

"ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ।।
ਗੁਰੁ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ।।"

ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਿਸਤਾਰਾ ਤਦ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਤੇ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ ਲਿਆਵਾਂਗੇ। ਭਰੋਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਨਿਸਤਾਰਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਉਪਾਵ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਜਿਹੜੇ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਮਿਟਦੇ, ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਅਵਸ਼ ਹੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਸਚਾਈ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮੰਨੀ ਰਖੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਉਸਦੀ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਕਰਕੇ ਨਿਸਤਾਰਾ ਕਰਣਗੇ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:-

"ਗਏ ਕਲੇਸ ਰੋਗ ਸਭਿ ਨਾਸੇ
ਪ੍ਰਭਿ ਅਪੁਨੈ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ।।" (ਪੰਨਾ ੬੧੯)

ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਯਕੀਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਉਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਦਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕਲੇਸ਼ ਅਤੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਗਏ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਭਰੋਸੇ ਨੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੰਦਰ ਉਤਰਨਾ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਗਲ ਦੇ ਕਿ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਮਿਟੀਆਂ, ਮਨ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਈ ਰਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਓਦੋਂ ਤਕ ਲਗਾਤਾਰ ਬਣਾਈ ਰਖਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਰੋਗ ਦੀਆਂ

ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀਆਂ।

ਭਰੋਸਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦਿਤੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:-

(i) ਪਾਠ ਉਚੀ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ, ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ ਹੈ।

(ii) ਤੁਕਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪਾਠ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜੀ।

(iii) ਉਪਰੰਤ ਤੁਕਾਂ ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਾਠ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ ਪਰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਪਾਠ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਸਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਵੈਸੇ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਇਕਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪਾਠ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਕਢਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(iv) ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ, "ਜੋ ਜੋ ਦੀਸੈ ਸੋ ਸੋ ਰੋਗੀ।" ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰੋਗੀ ਹਾਂ। ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨਿਤਨੇਮ ਪਿਛੋਂ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20-20 ਮਿੰਟ ਮਨ ਬਿਰਤੀ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਉਪਰ ਦਸੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਦੋ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁੱਟ, ਉਹ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਹੋਰ, 20-20 ਮਿੰਟ ਲਈ, ਪਾਠ ਕਰਨ ਜੀ।

(v) ਰੋਗੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਪਾਠ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰੇ। ਉਹ ਲੇਟ ਕੇ ਵੀ ਪਾਠ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਅਤੇ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਨੋਟ : ਸਨਿਮਰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪਣ ਅਤੇ ਤੁਕਾਂ ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਪਾਠ ਵਾਸਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ੪ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ੨ ਘੰਟੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੁਝਾਉ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਉਚਿਤ ਇਹ ਹੋਵੇ ਗਾ ਕਿ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਠਦਿਆਂ, ਬਹਿੰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਲੇਟਿਆਂ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਜਾਂ ਤੁਕਾਂ ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ, ਕਲੇਸ਼ਾਂ, ਦੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਪਾਠ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ : ਪਰੰਤੂ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪਾਠ ਜਿਨਾਂ ਕੋਈ ਕਰ ਸਕੇ ਉੱਨਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹਾਂਗੇ ਕਿ ਜਿੰਨਾਂ ਵੀ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ।

(ਕ) ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰੋਗ ਨਿਵਾਰਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠਕੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੈਸਟ (ਟੇਪਾਂ) ਲਾਕੇ ਸੁਣਨਾ ਬਹੁਤਾ ਉਪਯੋਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਅਤੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

(ਖ) ਪਿਆਰ

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੋਗ ਨਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ ।।
ਦੁਖੁ ਪਰਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰਿ ਲੈ ਜਾਇ ।। (ਜਪੁਜੀ)

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

(ਗ) ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ

ਲੰਗਰ, ਝਾੜੂ, ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਇਤਿ ਆਦਿ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਪੈਂਫਲੇਟ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਵੰਡਾਉਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਘ) ਦਸਵੰਧ

ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਕੇ ਦਸਵੰਧ ਕਢਣਾ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

(ਙ) ਗੁਰਧਾਮਾਂ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਸਰੋਵਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ

ਇਹ ਗੱਲ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧ ਅਤੇ ਅਸਾਧ ਰੋਗ ਇਤਿਹਾਸਕ ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਰੋਵਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਤਰਨ ਤਾਰਨ, ਸ੍ਰੀ ਦੂਖਨਿਵਾਰਣ ਸਾਹਿਬ ਪਟਿਆਲਾ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਆਲਮਗੀਰ ਲੁਧਿਆਣਾ ਆਦਿ ਦੇ ਸਰੋਵਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਚ) ਅਲਪ ਅਹਾਰ

ਵਿਚਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

(ਛ) ਸੁਲਪ ਨਿੰਦ੍ਰਾ

ਵਿਚਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

(ਜ) ਇਸ਼ਨਾਨ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ

ਫੁਰਮਾਨ :

"ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ
ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ ।।

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ (੬੧੧)

ਹਰ ਸਿੱਖ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕੇਸਾਂ ਸਮੇਤ ਕਰਕੇ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਕੇ ਭਗਤੀ ਕਰੇ। ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਰੋਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸਾਫ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

(ਝ) ਯੋਗ ਕਸਰਤ

ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਕਾਰਨ ਜਾਪਦੇ ਹਨ:-

(1) ਅਗਰ ਸੇਵਾ-ਪਾਣੀ ਢੋਣਾ, ਚੱਕੀ ਪੀਸਣੀ, ਪੱਖਾ ਫੇਰਨਾ, ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਣੇ, ਆਦਿ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

(2) ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਆਧੁਨਿਕ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਅਮੀਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਪੈਦਲ ਚਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।

ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ, ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਗੇਮ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੂਰੀ ਸਰੀਰਕ ਖੇਚਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਅਲਹਿਦਾ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਯੋਗ ਸੇਵਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ।

6. ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ

ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦਵਾਈ ਠੀਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਨਾਮ-ਦਾਰੂ ਵਰਤਣ ਨਾਲ, ਮਰਜ਼ ਛੇਤੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਜਾਵੇ ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘਟਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਾਮ-ਦਾਰੂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਹਉਮੈ ਦਾ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਵੀ ਕਟਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

7. ਨਾਮ-ਦਾਰੂ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗਤਾ

7.1 ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਪਾਪਾਂ ਕਾਰਨ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਤੱਕ ਪਾਪ ਭੋਗਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਠੀਕ ਦਵਾਈ ਠੀਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮਾਰਿਆ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਪਾਪ ਕਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਪਾਪ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਤਾ ਰੋਗ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

7.2 ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਪੈਥੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਗ ਲਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੁਆਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦੀ ਇਹ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਹੀ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਦਵਾ ਨਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਰੋਗ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਨਾ ਕਟਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

7.3 ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੜੋਂ ਪੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

7.4 ਦੁਆਈਆਂ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾ ਕੇ ਖਰੀਦਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

7.5 ਦੁਆਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਆਈਆਂ ਮੁਆਫਿਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦਾ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਪਾਪ ਵੀ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਲੇ ਪੁੰਨ ਨਾਲੇ ਫਲੀਆਂ। ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਮੁਆਫਿਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

7.6 ਦੁਆਈਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖਾਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦਾ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਵੇ ਉਨੌਂਾ ਹੀ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

7.7 ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਬੇਚੈਨ, ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਗੱ੍ਰਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਨਾਲ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ, ਡਰ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਸੁਪਨਾ-ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਗੂੜੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

7.8 ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਵਰਤਣ ਵਾਸਤੇ ਮਿਹਨਤ, ਲਗਨ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਗਰ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਦਾ ਨਾਸ ਖਿਣ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਰੋਗ ਦੀ ਕਾਟ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ।

8. ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ

8.1 **ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ** ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਸੁਣਨੀ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣਾ।

8.2 **ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਇ** ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ, ਪਰ ਕਾਹਲੀ ਜਾਂ ਭਾਜੜ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।

8.3 **ਨਿਰਭਉ ਨਿਡਰ** ਹੋ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਸੁਣਨੀ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ।

8.4 **ਭਰੋਸਾ** - ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਰਖਣਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਨਿਰੋਲ ਸੱਚ ਮੰਨਣਾ।

8.5 **ਰਸਨਾ ਨਾਲ** ਸੁਆਦ ਲੈ ਲੈ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ।

8.6 **ਸੁਣਨਾ** - ਸੁਣਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਆਪ ਪਾਠ ਜਾਂ ਕੀਰਤਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਰੇ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੋਟ:

9.1 ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਸੇ ਗਏ ਸੰਜਮਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪਾਲਣਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

9.2 ਇਕਲਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਜਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਪਾਠਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਵੱਲ ਦਿਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:-

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਹਤ।
ਸਰਬ ਰੋਗ ਤੇ ਓਹੁ ਹਰਿ ਜਨੁ ਰਹਤ।

(ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ੨੮੧)

9.3 ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਬਾਰੰਬਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਜਾਪ ਆਪਣੀ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਨੁਕਤੇ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਟਿਕਾਉਣਾ। ਧਿਆਨ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਹੀ ਰਖਣਾ ਹੈ।

'ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ' (ਜਪੁਜੀ)

10. ਬਾਣੀ-ਗੁਰੂ

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਪਾਠਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮ ਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਇਸ ਫੁਰਮਾਨ ਵੱਲ ਦਿਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ:-

"ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਾਰੇ।
ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ।।"

ਇਸ ਫਰਮਾਨ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ, ਸਿੱਖ ਜਾਂ ਗੈਰ ਸਿੱਖ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਅਟੱਲ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਮੰਨੇਗਾ, ਉਸ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ, ਕਰਨ-ਕਾਰਨ, ਸਰਬ-ਸਮਰਥ, ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮ ਦਾਸ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਪਰਤੱਖ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਝਿਜਕ ਨਹੀਂ, ਕਿ ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਕਈ ਅਸਾਧ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਰਤ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

11. ਰੋਗ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ

ਰੋਗ-ਰਹਿਤ (ਰੋਗ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਨਾ ਆਵੇ) ਅਤੇ ਬੁਢੇਪਾ-ਰਹਿਤ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਅਚੰਭੇ ਭਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦਵਾਰਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ *ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਸੂਲਾਂ ਕਿਰਤ ਕਰਨਾ, ਵੰਡ ਛੱਕਣਾ* ***ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਤੇ ਸਿਦਕ ਉਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।*** ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦਰਸਾਈ ਜੁਗਤੀ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਨਦਰਿ ਮਿਲਣ ਨਾਲ, ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਭਰਮ ਦੀ ਮੈਲ ਕੱਟੀ ਜਾਏ

ਗੀ। ਭਾਰੀ ਤਪਸਿਆ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਰਸਿਕ ਬੈਰਾਗੀ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਖੇੜਾ, ਸਦਾ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਪਰਮ ਸੁੱਖ, ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਰੋਗ, ਸੋਗ ਅਤੇ ਬੁਢੇਪਾ ਨੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ।

"ਰੋਗ ਸੋਗ ਦੁਖ ਜਰਾ ਮਰਾ ਹਰਿ ਜਨਹਿ ਨਹੀਂ ਨਿਕਟਾਨੀ।।
ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਰਹੇ ਲਿਵ ਏਕੈ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਮਨੁ ਮਾਨੀ।।" (ਪੰਨਾ ੭੧੧)

ਇਹ ਅਵੱਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ।

ਹਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ
ਆਈ. ਏ. ਐਸ.
ਪ੍ਰਧਾਨ
ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ਮਿਸ਼ਨ
2184/38 ਸੀ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

**"ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ ।।
ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ ।।" (੯੮੨)**

**ਤੀਨੇ ਤਾਪ ਨਿਵਾਰਣ ਹਾਰਾ ਦੁਖ ਹੰਤਾ ਸੁਖ ਰਾਸਿ ।।
ਤਾ ਕਉ ਬਿਘਨੁ ਨਾ ਕੋਊ ਲਾਗੈ ਜਾਕੀ ਪ੍ਰਭ ਆਗੈ ਅਰਦਾਸਿ ।।**
(੭੧੪)

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤਿੰਨੇ ਹੀ ਤਾਪ-ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਪ੍ਰਭੂ ਅੱਗੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਅਰਦਾਸ ਕਦੇ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦਾ।

ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੫ (ਪੰਨਾ ੧੨੭੩)

ਹੇ ਗੋਬਿੰਦ ਹੇ ਗੋਪਾਲ ਹੇ, ਦਇਆਲ ਲਾਲ ।। ੧ ।। ਰਹਾਉ ।।
ਹੇ ਗੋਬਿੰਦ! ਹੇ ਗੋਪਾਲ! ਹੇ ਦਇਆ ਦੇ ਸੋਮੇ! ਹੇ ਸੋਹਣੇ ਪ੍ਰਭੂ

ਪ੍ਰਾਨ ਨਾਥ ਅਨਾਥ ਸਖੇ ਦੀਨ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰ ।। ੧ ।।
*ਹੇ ਜਿੰਦ ਦੇ ਮਾਲਕ! ਹੇ ਨਿਖਸਮਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਈ! ਮੇਰੇ ਗਰੀਬ ਦੀ
ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਉ।*

ਹੇ ਸਮ੍ਰਥ ਅਗਮ ਪੂਰਨ ਮੋਹਿ ਮਇਆ ਧਾਰਿ ।। ੨ ।।
*ਹੇ ਸਭ ਤਾਕਤਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ! ਹੇ ਅਪਹੁੰਚ! ਹੇ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ।
ਮੇਰੇ ਉਤੇ ਮੇਹਰ ਕਰ।*

ਅੰਧ ਕੂਪ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਨਾਨਕ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰ ।। ੩ ।। ੮ ।। ੩੦ ।।
ਹੇ ਨਾਨਕ! ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਬੜਾ ਡਰਾਉਣਾ ਖੂਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਘੁੱਪ ਹਨੇਰਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਾ ਲੈ।

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ।।
ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ।। (੯੮੨)

ਘੋਰ ਦੁਖੵੰ ਅਨਿਕ ਹਤੵੰ ਜਨਮ ਦਾਰਿਦ੍ਰੰ ਮਹਾ ਬਿਖੵਾਦੰ।।
ਮਿਟੰਤ ਸਗਲ ਸਿਮਰੰਤ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨਾਨਕ ਜੈਸੇ ਪਾਵਕ ਕਾਸਟ ਭਸਮੰ ਕਰੋਤਿ।।

ਸਲੋਕ ਸਹਸਕ੍ਰਿਤੀ ਮਹਲਾ ੫ (੧੩੫੫)

ਭਿਆਨਕ ਦੁਖ ਕਲੇਸ਼, ਅਨੇਕਾਂ ਖ਼ੂਨ (ਪਾਪ) ਜਨਮ ਤੋਂ ਵਿਆਪਕ ਦੁਖ ਰੋਗ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ, ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਝਗੜੇ ਤੇ ਪੁਆੜੇ – ਹੇ ਨਾਨਕ! ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆਂ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅੱਗ ਲਕੜਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪਉੜੀ (ਪੰਨਾ ੨੫੯, ਬਾਵਨ ਅੱਖਰੀ)

ਲਲਾ ਲਾਵਉ ਅਉਖਧ ਜਾਹੂ।।
ਦੂਖ ਦਰਦ ਤਿਹ ਮਿਟਹਿ ਖਿਨਾਹੂ।।

ਜੋ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤੇਗਾ, ਉਸ ਦੇ ਦੁਖ ਅਤੇ ਦਰਦ ਪਲ ਵਿਚ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਾਮ ਅਉਖਧੁ ਜਿਹ ਰਿਦੈ ਹਿਤਾਵੈ।।
ਤਾਹਿ ਰੋਗੁ ਸੁਪਨੈ ਨਹੀਂ ਆਵੈ।।

ਨਾਮ ਰੂਪ ਦਵਾਈ ਜਿਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਿਆਰੀ ਲਗ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਸਭ ਘਟ ਹੈ ਭਾਈ।।
ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਬਿਨੁ ਬਿਧਿ ਨ ਬਨਾਈ।।

ਹੇ ਭਾਈ! ਹਰੀ ਨਾਮ ਰੂਪ ਦਵਾਈ ਸਭ ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਹੈ, (ਪਰ) ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਦੇ ਵਰਤਨ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਸੰਜਮੁ ਕਰਿ ਦੀਆ।।
ਨਾਨਕ ਤਉ ਫਿਰਿ ਦੂਖ ਨ ਥੀਆ।। ੪੫।।

ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸੰਜਮ ਵੀ ਦਸਿਆ ਹੈ।

ਹੇ ਨਾਨਕ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਦਸੀ ਜੁਗਤਿ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੇਗਾ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਖ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ।

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ ।।
ਗੁਰੁਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ ।।(੯੮੨)

।। ਸਲੋਕ ।।

ਦੀਨ ਦਰਦ ਦੁਖ ਭੰਜਨਾ ਘਟਿ ਘਟਿ ਨਾਥ ਅਨਾਥ ।।
ਸਰਣਿ ਤੁਮ੍ਹਾਰੀ ਆਇਓ ਨਾਨਕ ਕੇ ਪ੍ਰਭ ਸਾਥ ।।(੨੬੩)

ਮੈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਪਲ੍ਹਾ ਫੜ ਕੇ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਜੋ ਅਨਾਥਾਂ ਦਾ ਨਾਥ ਹੈ, ਘਟਿ ਘਟਿ ਵਿਚ ਵਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨ ਆਇਆਂ ਦੇ ਦੁਖ ਦਰਦ ਨਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫ (ਪੰਨਾ ੧੧੩੬)

ਊਠਤ ਸੁਖੀਆ ਬੈਠਤ ਸੁਖੀਆ ।।
ਭਉ ਨਹੀਂ ਲਾਗੈ ਜਾਂ ਐਸੇ ਬੁਝੀਆ ।

ਗੁਰਸਿਖ ਸੁਖ ਵਿਚ ਊਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਖ ਵਿਚ ਹੀ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਪੋਹ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਇਹ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ।

ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ ।।
ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ।। ੧ ।। ਰਹਾਉ ।।

ਕਿ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਭ ਦਿਲਾਂ ਦੇ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਹਨ।

ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ ।।
ਜਹਾਂ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੁ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ ।। ੨ ।।

ਉਹ ਗੁਰਮੁਖ ਨਿਸਚਿੰਤ ਸੌਂਦਾ ਹੈ, ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੀ ਜਾਗਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣਾ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨੇ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ, ਕਰਨ ਕਾਰਣ, ਸਰਬ ਸਮਰਥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹੀ ਸਭ ਕੁਛ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਘਰਿ ਸੁਖਿ ਵਸਿਆ ਬਾਹਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ।।
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ।। ੩ ।। ੨ ।।

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸੁੱਖ ਵਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹਨੂੰ ਸੁੱਖ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਆਖ ਨਾਨਕ।

ਨੋਟ : ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰਸਿਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਹੂਬਹੂ ਤਸਵੀਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਆਪਾਂ ਵੀ ਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਮੰਨ ਲਈਏ, ਦ੍ਰਿੜ ਕਰ ਲਈਏ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਡਰ ਦੀ ਪੰਡ ਲਾਹ ਸੁਟੀਏ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ, ਕਲੇਸ਼ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੌੜ ਜਾਣਗੇ।

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ ॥
ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ ॥ (੯੮੨)

ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥
ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ ॥ (੨੮੮)
ਪ੍ਰਭੂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ (ਪੰਨਾ ੬੧੯)

ਗਏ ਕਲੇਸ ਰੋਗ ਸਭਿ ਨਾਸੇ ਪ੍ਰਭਿ ਅਪੁਨੈ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ॥
ਸਾਰੇ ਕਲੇਸ਼ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਨੱਠ ਗਏ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਪਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਦਿਤੀ ਹੈ।

ਆਠ ਪਹਰ ਆਰਾਧਹੁ ਸੁਆਮੀ ਪੂਰਨ ਘਾਲ ਹਮਾਰੀ ॥ ੧ ॥
ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਸੁਆਮੀ ਨੂੰ ਅਠੇ ਪਹਿਰ ਯਾਦ ਕਰੀਏ ਤਾਂਕਿ ਸਾਡੀ ਘਾਲ ਪੂਰਨ ਹੋਵੇ।

ਹਰਿ ਜੀਉ ਤੂ ਸੁਖ ਸੰਪਤਿ ਰਾਸਿ ॥
ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੂੰ ਸਾਰੇ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹੈਂ।

ਰਾਖਿ ਲੈਹੁ ਭਾਈ ਮੇਰੇ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਆਗੈ ਅਰਦਾਸਿ ॥ ਰਹਾਉ ॥
ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ, ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੁਖਾਂ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਵੋ, ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਗੇ ਮੇਰੀ ਇਹੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ।

ਜੋ ਮਾਗਉ ਸੋਈ ਸੋਈ ਪਾਵਉ ਅਪਨੇ ਖਸਮ ਭਰੋਸਾ ॥
ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੋਲੋ ਜੋ ਕੁਛ ਵੀ ਮੈਂ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਭ ਕੁਛ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਭੇਟਿਓ ਮਿਟਿਓ ਸਗਲ ਅੰਦੇਸਾ ॥ ੨ ॥ ੧੪ ॥ ੪੨ ॥
ਆਖ ਨਾਨਕ
ਕਿ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

**ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ ।।
ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ ।।(੯੮੨)**

**ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ।।
ਰੋਗ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ ।।(੨੮੮)**

ਜਿਹੜਾ ਰੋਗ ਅਨੇਕਾਂ ਉਪਾਵਾਂ (ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹੀਲਿਆਂ) ਨਾਲ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਰੋਗ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਾਗੁ ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ਦੁਪਦੇ ਘਰੁ ੫
(ਪੰਨਾ ੮੧੭)

੧ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ।।

**ਅਵਰਿ ਉਪਾਵ ਸਭਿ ਤਿਆਗਿਆ ਦਾਰੂ ਨਾਮੁ ਲਇਆ ।।
ਤਾਪ ਪਾਪ ਸਭਿ ਮਿਟੇ ਰੋਗ ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਭਇਆ ।। ੧ ।।**

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਹੀਲੇ (ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ) ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਹੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਕਲੇਸ਼, ਸਾਰੇ ਪਾਪ, ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਗਏ ਹਨ। ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਠੰਢਾ-ਠਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਆਰਾਧਿਆ ਸਗਲਾ ਦੁਖੁ ਗਇਆ ।।
ਰਾਖਨਹਾਰੈ ਰਾਖਿਆ ਅਪਨੀ ਕਰ ਮਇਆ ।। ੧ ।। ਰਹਾਉ ।।**

ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਦੁੱਖ ਕਲੇਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਉਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੁੱਖਾਂ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ।

**ਬਾਹ ਪਕੜਿ ਪ੍ਰਭਿ ਕਾਢਿਆ ਕੀਨਾ ਅਪਨਇਆ ।।
ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਮਨ ਤਨ ਸੁਖੀ ਨਾਨਕ ਨਿਰਭਇਆ ।।
੨ ।। ੧ ।। ੬੫ ।।**

ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰ ਸਿਮਰ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਅਨੰਦ-ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ।

**ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ॥
ਗੁਰੁਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ॥ (੯੮੨)**

**ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਕਿਰਪਾ ਕਰੀ ਕਾਟਿਆ ਦੁਖੁ ਰੋਗੁ॥
ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਸੁਖੀ ਭਇਆ ਪ੍ਰਭ ਧਿਆਵਨ ਜੋਗੁ॥ (੮੧੪)**

ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਅਪਾਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੁਖ ਅਤੇ ਰੋਗ ਕਟ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਧਿਆਵਣਯੋਗ ਹੈ।

ਬਿਲਾਵਲ ਮਹਲਾ ੫ (ਪੰਨਾ ੮੧੯)

**ਰੋਗੁ ਮਿਟਾਇਆ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭਿ ਉਪਜਿਆ ਸੁਖੁ ਸਾਂਤਿ।
ਵਡ ਪਰਤਾਪੁ ਅਚਰਜ ਰੂਪੁ ਹਰਿ ਕੀਨੀ ਦਾਤਿ॥ ੧॥**

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਸੁਖ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਡੇ ਪਰਤਾਪ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਚਰਜ ਸਰੂਪ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਨੇ ਹੀ ਮੇਰੇ ਉਤੇ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

**ਗੁਰਿ ਗੋਵਿੰਦਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੀ ਰਾਖਿਆ ਮੇਰਾ ਭਾਈ॥
ਹਮ ਤਿਸ ਕੀ ਸਰਣਾਗਤੀ ਜੋ ਸਦਾ ਸਹਾਈ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ॥**

ਹੇ ਮੇਰੇ ਭਾਈ! ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਹੀ ਮੇਰੇ ਉਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹੱਥ ਦੇ ਕੇ ਰੱਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਆਸਰਾ ਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ॥ ਰਹਾਉ॥

**ਬਿਰਥੀ ਕਦੇ ਨ ਹੋਵਈ ਜਨ ਕੀ ਅਰਦਾਸਿ॥
ਨਾਨਕ ਜੋਰੁ ਗੋਵਿੰਦ ਕਾ ਪੂਰਨ ਗੁਣਤਾਸਿ॥ ੨॥**

ਸੇਵਕ ਦੀ ਅਰਜ਼ੋਈ ਕਦੇ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੀ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ।

**ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ।।
ਗੁਰੁਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ।। (੯੮੨)**

**ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਗੁਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪਨਾ ਸਗਲਾ ਦੂਖੁ ਮਿਟਾਇਆ।।
ਤਾਪ ਰੋਗ ਗਏ ਗੁਰਬਚਨੀ ਮਨ ਇਛੇ ਫਲ ਪਾਇਆ।। (੬੧੯)**

ਆਪਣੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਮਿਟ ਗਏ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਸਾਰੇ ਤਾਪ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਮਨ ਇੱਛਤ ਫਲ ਮਿਲ ਗਏ ਹਨ।

ਸੋਰਠ ਮਹਲਾ ੫ (ਪੰਨਾ ੬੨੦)

**ਬਖਸਿਆ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸਰ ਸਗਲੇ ਰੋਗ ਬਿਦਾਰੇ।।
ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਕੀ ਸਰਣੀ ਉਬਰੇ ਕਾਰਜ ਸਗਲ ਸਵਾਰੇ।।**

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਤੇ ਹਨ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਣ ਦਵਾਰਾ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਕਟੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਸਫਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

**ਹਰਿ ਜਨਿ ਸਿਮਰਿਆ ਨਾਮ ਅਧਾਰਿ
ਤਾਪੁ ਉਤਾਰਿਆ ਸਤਿਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਅਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰਿ।। ਰਹਾਉ।।**

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸੇਵਕ ਨੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸਿਮਰਿਆ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲਿਆ। ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕ ਦਾ ਤਾਪ ਲਾਹ ਦਿੱਤਾ।

**ਸਦਾ ਅਨੰਦ ਕਰਹ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਹਰਿ ਗੋਵਿੰਦੁ ਗੁਰਿ ਰਾਖਿਆ।।
ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੀ ਸਾਚੁ ਸਬਦੁ ਸਤਿ ਭਾਖਿਆ।।**

ਹੇ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਰਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਦੀਵੀ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ ! ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਕਰਤਾਰ ਵੱਡੀ ਵਡਿਆਈ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸੱਚੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਸੱਚਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।



ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੇਨਤੀ:

ਜਿਸ ਜਿਸ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵੀਰ ਭੈਣ ਨੂੰ ਦੱਸੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਆਦਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਤੇ ਭੇਜਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰਨ, ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਹੋਰ ਸੰਗਤਾਂ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੋ ਸੱਕਣ।

ਸੰਗਤਾਂ ਦਾ ਦਾਸ:

ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ
ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ਮਿਸ਼ਨ,
ਕੋਠੀ ਨੰ: 2184, ਸੈਕਟਰ 38-C
ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

PRINTED AT	**SUNDER PRINTERS,** NEW DELHI.PHONE : 777 2725, 528478
TYPESETTERS	**CADCON** A-9/1, Naraina Ind. Area, Ph.-I, N.D.-28,✆ : 5439675, 5505283.